

**LE FIGARO
MAGAZINE**

RITUELS D'AUTOMNE

*De la détox chez les pionniers dans le Vercors
aux protocoles pointus du premier Médi-Spa d'Afrique,
en Inde, en Thaïlande, en Grèce ou en Italie,
nous avons sélectionné et testé six destinations
consacrées au mieux-être et à la longévité.
Des parenthèses de saison, parfaites pour se régénérer.*

Par Yan Bernard-Guilbaud, Amélie de Bourbon Parme, Bénédicte Menu et Marie-Angélique Ozanne

La piscine
du Royal Mansour
Tamuda Bay.



Un havre au pied
du rocher du Vellan,
dans le Vercors.

France DU JEÛNE À LA RENCONTRE : JOURNAL D'UNE CONVERTIE ?

*Romancière et ambassadrice de l'art de vivre à la française,
elle s'est laissée convaincre de tester
un séjour detox chez le pionnier en la matière, La Pensée Sauvage.
Récit d'une expérience de la frugalité à l'opposé de ses aspirations.*

Par Amélie de Bourbon Parme

Année de foin, année de rien », murmure le chauffeur qui me conduit vers le Domaine de la Pierre Blanche. Ce Centre Origine de La Pensée sauvage est devenu depuis 2007 un temple du jeûne et de la cure bien-être grâce aux plantes. Nous sillonnons les routes désertes du massif du Vercors. Autour défilent les champs de blé et les montagnes encore vertes. Ici, la nature prend possession des poumons, puis de l'esprit. La sagesse paysanne fait le reste : l'abondance n'est pas synonyme de richesse. On m'a demandé de commencer une « descente » afin de préparer mon estomac à ce séjour detox. Les vérités telluriques nous guident sur la route de l'abstinence. Ne suis-je

pas là pour me séparer du trop-plein, me délivrer du superflu, du trompe-l'œil de l'opulence, renouer avec mon état sauvage, comme dirait Claude Lévi-Strauss à propos de ces êtres que la civilisation n'a pas encore corrompus ? « Lâcher prise, vivre l'instant présent, s'écouter, jeûner... », autant de résolutions que j'ai toujours observées avec suspicion. Les seules retraites qui m'ont attirée jusqu'ici étaient religieuses. Le seul centre où j'ai consenti à « descendre » se trouvait chez les jésuites de Manrèse (Clamart), régis par une intelligence vieille de cinq siècles. À La Pensée Sauvage, pas besoin d'avoir la foi pour detoxifier son foie. Ces séjours sont devenus le passage obligé pour cadres supérieurs en burn out : la

société, assoiffée de remèdes alternatifs pour détendre corps et âme, ne jure que par ces cures lucratives.

« *Votre voiture vous attendra à la gare sur la place handicapés* », m'avait précisé un SMS reçu la veille. Avant de voir le chauffeur descendre de voiture à l'aide d'une béquille, j'avais cru faire partie de ces malades que l'on va aider à guérir.

Dix jours plus tôt, sur les recommandations du centre, j'avais commencé à bannir mes mauvaises habitudes : sevrage en café (le plus dur), exclusion de l'alcool (qui rend tout propos ennuyeux bien pénible), bannissement des protéines. Le minivan luxueux dans lequel je m'engouffre à la gare de Valence me rassure, « l'expérience detox » affichée sur la portière n'exclut pas le confort.

L'ARRIVÉE AU CENTRE "ORIGINE"

Au bout d'une longue route qui mène vers le chemin escarpé du mieux-être, je suis accueillie par Franck, le maître des lieux. Il me fait visiter la maison située à 700 mètres d'altitude et lève d'entrée de jeu un possible malentendu : « *Nous ne sommes pas une secte !* » Malgré ses propos rassurants, les ustensiles de ma guérison disposés dans ma chambre frôlent l'embrigadement : une bassine pour bains de pieds désoxydants, un livre sur le jeûne, des sachets de tisane bio ; pas de télévision, ni évidemment de capsule de café ; un shampoing solide – j'en viens à culpabiliser d'avoir pris mon démêlant pour cheveux sans parler de la plaquette d'ibuprofène cachée dans mon sac. « *Ici, on n'aime pas trop les intrants chimiques*, me confirmera ma coach diététique. *Contre vos maux de tête, tamponnez quelques gouttes d'huile de menthe poivrée sur les tempes.* »

Quant aux douleurs, c'est normal, me dit-elle, « *le corps se libère des toxines...* » Je pense à la phrase de Lacan à propos du suicide d'un patient qu'il avait suivi : « *Elle est morte guérie* » !

La maison a des allures de chalet sur les rives d'une source naturelle. L'eau de la montagne coule des fontaines à eau et remplit les boissons aromatisées à la menthe, au gingembre, aux plantes aux multiples bienfaits pour les maux de ventre, les migraines, les insomnies, le stress et autres tourments contemporains.

Carrelage et mur blanc, propreté parfaite, la salle commune ressemble à un réfectoire monastique sans prière où règnent le silence et le calme : des effluves d'huiles essentielles nous guérissent malgré nous.

Quelques accessoires rappellent que nous ne sommes pas dans n'importe quel gîte : le canapé drainant, les coussins à picots, le bol d'air Jaquier (inhalateur de brume d'huile essentielle de pin des Landes) et, un peu plus loin, l'inquiétant bar à purges, passage obligé au début du processus pour tous les jeûneurs, dont le système digestif est seulement abreuvé de litres de bouillon de légumes.

Sans trop y réfléchir, j'ai opté pour le programme dur ou plutôt liquide. Celui du jeûne intégral à base d'eau osmosée et de bouillon.



Amélie de Bourbon
Parme s'est-elle
convertie à la detox ?

UN TABLEAU DU MONDE

Le soir, nous nous retrouvons dans la salle commune pour nous présenter aux autres adeptes... Chacun s'observe et s'évite en même temps : on est là pour se reposer, oublier, se détendre, penser à soi, pas pour créer de nouvelles interactions, de nouveaux courts-circuits amicaux. Petit tour de salle, du plus futile au plus essentiel, les objectifs des uns des autres sont un tableau du monde : un couple de Franco-Anglais soudé, svelte, éduqué et habitué de ces retraites, limite blasé, vie sociale intense, ayant vécu le Brexit comme une trahison, est clairement venu pour se reposer, ne plus boire d'alcool et manger sain, sans poursuivre le moindre défi ; un autre couple d'avocats a décidé de se mettre à l'épreuve sur les conseils d'amis et fait un jeûne complet ; un *business angel* tousse et se remet difficilement de l'absence de ses sept cafés par jour ; un mari élégant est accompagné par sa femme, qui ressemble à Iman Bowie et qui nourrit l'espoir de retrouver sa silhouette de jeune fille pour entrer dans la robe de ses rêves ; une ophtalmologue guadeloupéenne a pu se libérer de ses obligations familiales pour ce moment de repos vécu dans une sorte de recueillement silencieux. Au milieu de ce panel aux allures de veillée d'alcooliques anonymes, petites abeilles sans ruche, je cherche la personne avec qui rire de tout cela. Ce sera Éléonore, qui travaille depuis des années dans une grande entreprise française consacrée au cosmétique et à la beauté... Elle ne rêve que de chocolat et de menus gourmands mais elle veut tenter l'expérience, attirée par le programme de randonnées en montagne. Le chocolat nous unit, la crainte de disparaître aussi, menacée par l'autophagie, ce processus d'autodigestion du corps qui se nourrit de ses réserves.



MENTIR OU DIRE LA VÉRITÉ

C’est à mon tour de dire ce que je viens chercher. Je pense à Emmanuel Carrère, qui se demande dans *Yoga* si son séjour consacré à la méditation n’est pas faussé par son désir d’en faire un livre. « *Je suis embusqué* », écrit-il. J’hésite à mentir pour ne pas inquiéter : ne suis-je pas en train de vivre cette expérience détox comme n’importe quel client ? Mais le faux-semblant est contraire à l’esprit du lieu : je suis aussi sous le régime de la vérité. « *Je suis ici pour décrire mon expérience, je ne suis pas journaliste, juste écrivain en résidence “digestive”, “observatrice détox”* ». Petit murmure de curiosité dans la salle, les personnages de cette pièce de théâtre se sentent tout à coup observés, épiés dans ce moment de relâchement, de fragilité. Certains vont m’éviter, d’autres chercher à me dire pourquoi ils sont là. Quant à moi, j’aimerais leur demander ce que je dois en penser. Le lâcher-prise vanté par le centre serait-il donc une vraie expérience de recentrage, un bol d’air nécessaire bricolé entre deux obligations, et finalement la version moderne de notre quête d’absolu contemporain ?

RETOUR AUX SOURCES

Le matin, nous sommes réveillés au son de la harpe, même si mon réveil électronique a sonné depuis longtemps et que j’en suis à mon quatrième e-mail professionnel pour anticiper la matinée de marche déconnectée. Au programme : méditation et yoga, ablutions, et départ vers le massif du Vercors, où flottent encore les ombres d’une résistance contre un envahisseur invisible. La nature entretient ce lien secret avec la dissidence, dans ce qu’elle a de plus salvateur. Cette cure est aussi une détox de mots inutiles : on est là pour soulager l’organisme des pesanteurs de la digestion, mais aussi des lourdeurs des interactions insignifiantes. À travers les marches sur les sentiers déserts de la région, les membres de cette petite communauté se parlent en toute confiance, des affaires de passation d’héritage, de féminité et de transmission intergénérationnelle. Face aux roches abruptes et aux points de vue à couper le souffle, les perceptions extrasensorielles supplantent les conversations. La Belgo-Sénégalaise, qui rit beaucoup, me prend la main et me prédit une bonne santé. D’ailleurs, je n’ai plus mal à la tête ni au dos par le miracle du curcuma, la magie de la menthe poivrée. Et pour finir elle s’exclame avec tendresse : « *Cesse de*

C’est aussi une détox
de mots inutiles : on est là
pour soulager des lourdeurs
des interactions insignifiantes

râler ! Tu as un bon karma ! » À 13 heures, les deux groupes se séparent entre les jeûneurs et ceux qui ont droit à un plat. À table, on parle du centre Buchinger en Allemagne, le graal du jeûne : qui y est allé ? qui a été initié à ce programme étrange ? Là encore, j’ignore presque tout de ce parcours de la faim, chemin de croix moderne vers la renaissance. D’ailleurs, le troisième jour du jeûne est celui de la résurrection, le corps puise dans ses réserves de graisses les plus riches pour se nourrir. Une énergie décuplée proche du nirvana s’empare de vous. Cela fait plus de deux mille ans qu’on nous enseigne ce miraculeux timing : toute ressemblance avec la vie et la mort d’un célèbre prophète n’est pas trompeuse. De là à dire que les naturopathes sont nos nouveaux apôtres... L’après-midi, nous déambulons en peignoir entre les salles de soins et la yourte qui abrite un spa. Dans le jardin entre les chaises longues, les pieds baignant dans l’eau alcaline, on aperçoit quelques jeûneurs qui traînent leur fatigue obtenue au prix d’une diète sans égale, la mine défaite, et d’autres comme moi, qui ont choisi la détox végétale, cachent leur satiété obtenue grâce à un festival de recettes aux goûts et aux couleurs plus alléchants les uns que les autres.

ET SI C’ÉTAIT VRAI ?

Chaque seconde de cette expérience individualiste rapproche, transformant cette retraite aux motifs personnels en une petite épopée collective, sorte de radeau de la méduse pour âmes malmenées par l’oppression consumériste, le remplissage de nos vies fragmentées : se retrouver, se recentrer, mais où étions-nous ? Dans quelle périphérie avions-nous dérivé sans même nous en rendre compte alors que nous nous croyions précisément au cœur, au centre de notre existence, dans ce vortex de désirs et de contraintes que nous pourchassons pour mieux les fuir. ■

Amélie de Bourbon Parme

La Pensée Sauvage (04.75.44.55.58 ; Lapenseesauvage.com). Quatre programmes détox au choix, du jeûne (à partir de 1 560 €) à l’option gourmande (à partir de 2 190 €). Prix par personne, variant selon la catégorie de chambre choisie. En dehors du Domaine de la Pierre Blanche (Centre Origine), La Pensée Sauvage propose également son expertise en Corse au Domaine de Murtoli, dans le Luberon au Domaine des Andéols et à Minorque au Domaine Rafal Rubi, ainsi que dans des campements au cœur des parcs nationaux des Cévennes et du Vercors.

SERVICE DE PRESSE : AURELIE LAMOUR

Maroc ROYAL MANSOUR TAMUDA BAY

Au bord de la Méditerranée, un Medi-Spa francophone

Posé sur une longue plage blonde mitoyenne de la résidence d’été du roi du Maroc, l’hôtel Royal Mansour Tamuda Bay déploie ses élégantes villas dans un jardin méditerranéen. Une indescriptible douceur de vivre émane de ce cadre précieux, entre mer d’Alboran et vallées fertiles, à 15 km au nord de Tétouan. Inauguré en 2024, l’hôtel de luxe – ouvert toute l’année – s’est doté au printemps dernier du premier Medi-Spa d’Afrique. Situé dans l’enceinte du resort, mais éloigné des restaurants et de la piscine principale, ce spa sous contrôle médical répond aux demandes de clients souhaitant profiter de leur séjour détente, pour s’offrir un programme de santé globale.

Un temple du well-aging

Inspiré par l’architecture des bains palatiaux orientaux twistée d’une épure contemporaine, un riad 2.0 abrite un centre de longévité et de bien-être de 4 300 m². Savoir-faire artisanaux d’exception, matières nobles, mosaïques végétales, œuvres d’art... ponctuent un parcours sensoriel apaisant. *Quiet pool* pour le repos, piscine à remous, bain Kneipp, cave à sel de l’Himalaya, hammam (évidem-

ment), salle de gym dernier cri... l’ambiance est clairement celle d’un spa même si les équipements technologiques ne manquent pas : cabine de cryothérapie, machine d’hydrothérapie du colon, Laser Icoone, Visia Skin 7, Mito Light (lumière rouge...). Une équipe francophone composée d’un (seul) médecin généraliste résident (diplômé en dermatologie), de 3 infirmières, 2 kinésithérapeutes et de 2 diététiciennes, établit des programmes wellness sur mesure à partir de bilans métaboliques basés sur des analyses sanguines simples, une consultation générale et un « oligo check ». Deux praticiens indiens anglophones : un docteur spécialiste de l’ayurvêda et un acupuncteur naturopathe apportent leur expertise en matière de thérapies énergétiques et de relaxation profonde.

Petit check-up et grandes traditions holistiques

Deux formules sont proposées pour répondre à une demande ciblée d’optimisation de santé. Elles s’appuient sur cinq piliers : la nutrition, l’activité physique, le sommeil, la décharge mentale et la récupération. La version courte baptisée « Boost & Balance » (4 jours) a été pensée comme un coup de fouet rapide et énergisant. La cure phare, « Éveil & longévité » de 7 à 14 jours, enclenche une régénération plus profonde.

Notre retraite : Éveil & longévité

Testée durant 7 jours, elle a clairement tenu ses promesses. Après deux jours de jeûne hydrique (qui sera soutenu par des compléments alimentaires dès la fin de l’année), on passe à un régime méditerranéen léger (850 calories par jour) inspiré des Blue Zones. Le cocktail journalier de coaching sportif, de soins ciblés, de rituels holistiques, de clarification mentale et émotionnelle procure une véritable détente et un effet booster. ■

M.-A. O.

Royal Mansour Tamuda Bay (00.212.5381.001.00 ; Royalmansour.com). Retraite Boost & Balance de 4 jours, à partir de 3 314 €. Retraite Éveil & longévité de 7 jours, à partir de 5 200 € par personne en pension complète, hors hébergement. Chambre à partir de 594 € la nuit.





Thaïlande RAKXA

À Bangkok, une bulle verte de sérénité

Formée par une boucle de la Chao Phraya, l'oasis urbaine de Bang Kachao constitue le poumon vert de la mégapole. C'est là, sur un domaine privé de 33 hectares qu'est né Rakxa en 2020. Bordée d'un côté par le fleuve impétueux, de l'autre par un lac paisible cher aux loutres, écureuils et varans, la propriété conjugue le meilleur d'un hôtel asiatique, la quintessence d'un spa holistique et une miniclinique de longévité (gérée par l'hôpital privé Bumrungrad) où « *on traite les causes, pas les symptômes* ».

Un resort de rêve consacré à la santé intégrative

Initialement, les concepteurs du projet avaient imaginé un lieu de convalescence postopératoire où les riches patients de l'hôpital pourraient se requinquer. Le Covid-19 étant passé par là, le concept a évolué vers une prestigieuse destination de bien-être intégratif. Dans un parc tropical que l'on parcourt à vélo, se nichent 60 vastes villas égrenées autour du lac (avec piscines privées) ou disséminées dans la végétation, un complexe sportif de pointe sous contrôle de physiothérapeutes, un centre de thérapies traditionnelles chinoise, thaïlandaise et indienne, une antenne de Bumrungrad très bien équipée où se relayent plusieurs professeurs spécialistes de la longévité (tous anglophones), un restaurant diététique et une maison de thé. Mention spéciale pour l'excellente équipe d'infirmières, qui chaque matin, prend la tension, le



Le meilleur d'un hôtel asiatique, la quintessence d'un spa holistique et une miniclinique de longévité

pouls et la température de tous les hôtes. Et côté infrastructures, pour la sublime piscine de 33 mètres de long et pour la salle de Pilates (Cadillac et Reformer).

Seize programmes ciblés et sur mesure

Aux douze premières retraites visant à optimiser durablement la vitalité et apaiser l'esprit (Détox, Réduction du stress, Soutien digestif et immunitaire, Mobilité & récupération physique...), Rakxa vient d'ajouter ce mois-ci 4 nouvelles cures : Longévité intégrative, Santé féminine, Renouvellement de l'énergie et Amélioration du sommeil. Chaque programme s'appuie sur 5 piliers : exercice, nutrition, repos, soins réparateurs, gestion du stress, et combine les avancées de la science occidentale aux pratiques ancestrales asiatiques (notamment les soins énergétiques). Les séjours se déroulent sur 5, 7 ou 10 nuits (voire davantage). « *Rakxa place l'équilibre et la prévention au cœur de ses méthodes* », rappelle un de ses médecins consultants.

On a testé la cure Detox

Après une première journée de consultations (para) médicales et d'examens (analyse de sang, bilan d'impédancemétrie, évaluation de la souplesse, de la posture, de l'équilibre), le programme est personnalisé en fonction des résultats mais aussi des choix de chaque personne. La cure inclut des intraveineuses, une hydrothérapie du colon. Pas envie de traitements invasifs ! Le médecin propose alors des séances d'oxygénothérapie hyperbare (HBOT) et de cryothérapie. La cure Detox comprend un régime anti-inflammatoire (portions généreuses), de l'acupuncture, du yoga abdominal, des massages et rituels « purificateurs » concentrés sur le ventre, des sessions d'hydrothérapie quotidiennes, de l'exercice physique et de la relaxation mentale. Programme équilibré, cadre exceptionnel, professionnels aguerris. Une des meilleures retraites wellness ! ■

M.-A. O.

Rakxa (00.66.2.055.3100 ; Rakxawellness.com).
Programme Detox de 5 nuits, à partir de 7 260 € par personne, comprenant soins et hébergement en pension complète.

SERVICE DE PRESSE

Inde SIX SENSES VANA

Au pied de l'Himalaya, une retraite pionnière

Située au nord de l'Inde, Vana est depuis son ouverture, en décembre 2013, une des retraites bien-être les plus prisées du sous-continent. Elle entre en 2023 dans la collection Six Senses et devient le premier et unique « wellness resort » de la marque hôtelière écoresponsable. Ses bâtiments aux lignes pures signés par le studio Esteva I Esteva Arquitectura s'intègrent merveilleusement dans une forêt privée de sals, au pied des montagnes de l'Uttarakhand. Au temps du Raj britannique, on venait déjà prendre le frais et respirer l'air himalayen revigorant dans cet État indien frontalier du Népal et du Tibet, où coulent les eaux sacrées du Gange. Six Senses Vana se trouve aux portes de Dehradun, à 45 km de Rishikesh, capitale internationale du yoga, rendue célèbre par les Beatles lors de leur séjour transcendantal dans un ashram, en 1968.

Sowa rikpa, ayurvéda et « biohacking »

Pas de médecine conventionnelle, ni de sciences exactes ici. Vana a toujours été une référence en matière de « médecines naturelles et traditionnelles », principalement indienne (ayurvéda) et tibétaine (sowa rikpa). Depuis deux ans, le *biohacking* est venu renforcer l'offre initiale. Le complexe 5 étoiles compte 66 chambres et 16 suites lumineuses, des pavillons dédiés à l'ayurvéda et à la sowa rikpa, des studios de yoga et de méditation, deux piscines chauffées (intérieure et extérieure), un bassin de watsu, des courts de tennis, deux restaurants et un bar à jus, un laboratoire d'activités, un cinéma, une bibliothèque, des jardins thématiques...

Réduire toute source de stress

Nul besoin de valise pour se rendre à Vana, un sac de lingerie et de maillots de bain suffit, les autres vêtements sont fournis chaque matin (kurta, pantalon large en coton, châle, poncho et Crocs). C'est simple et efficace. Les portables et appareils électroniques sont proscrits dans les espaces communs. Quelle que soit la retraite choisie (de 5, 7, 14 ou 21 jours) et son objectif (gestion du poids, amélioration du sommeil, détoxification, yoga ou restauration de l'équilibre et l'énergie), la base commune est un apprentissage de lâcher-prise pour réduire le stress et atteindre la plénitude. Les moyens mis en place vont des massages aux soins énergétiques, de l'acupuncture à la sonothérapie, en passant par la pleine conscience, la spiritualité, l'art-thérapie, l'activité physique et les interactions sociales.

Une clientèle de créatifs et cadres dirigeants

Le premier rendez-vous est une consultation avec le « docteur ayurvédique » comprenant un *wellness screening* (taille, poids, masse grasseuse, osseuse, musculaire, « âge biologique »), une auscultation (pouls, langue, yeux, posture) et un questionnaire sur notre hygiène de vie et la raison de notre venue. Les objectifs ? Se débarrasser de la fatigue et retrouver du tonus. Pour satisfaire notre curiosité de tester la sowa ripa, un programme est créé sur mesure. Le régime alimentaire végétarien (légumes cuits) est adapté à mon *dosha*. Pour



enclencher la détente et le regain d'énergie : massages ayurvédiques, pratiques spirituelles inspirées du bouddhisme, yoga, poterie, musicothérapie, marches dans la nature, réflexologie, watsu... Le tout encadré par des praticiens chevronnés. Après un coup de mou les premiers jours, la vitalité sourd dès le troisième jour. Reste à mettre durablement en pratique les bons réflexes appris sur place. Parmi les clients croisés, des jeunes quadras en surcharge mentale, des seniors actifs occupant des postes à responsabilités. Mark Sands, le vice-président du bien-être chez Six Senses, a spécialement développé un nouveau programme pour qu'ils « *ne sacrifient plus leur santé au profit de la réussite, mais repartent avec les outils nécessaires pour vivre et diriger de manière réfléchie*. » ■ M.-A. O.

Six Senses Vana (00.91.135.351.1111 ; Sixsenses.com). Séjour de 5 jours/4 nuits à partir de 4 700 € tout inclus, hors vols internationaux.

Italie PALACE MERANO

Au Sud-Tyrol, la dolce vita (lité) alpine

Dans le sillage de Sissi l'impératrice qui venait y respirer l'air pur au château de Trauttmansdorff (son parc botanique est une merveille), la cité thermale attirait l'aristocratie européenne au début du XX^e siècle. Pour eux fut érigé en 1906 le Palace Merano, aujourd'hui 100 % destiné à une clientèle de curistes. Les rives du torrent Passer qui caracole en ville sont à deux pas, aménagées en promenades et sentiers balisés sous les frondaisons mêlées des séquoias, des conifères et des palmiers. Entre ruelles médiévales et façades Belle Époque, Merano est une pépite alpine à la douceur toute méditerranéenne où il fait bon flâner à la découverte d'un riche terroir (vignobles et vergers tapissent les environs) et d'une histoire qui unit, au pied des Dolomites, l'Autriche et l'Italie.

L'équilibre sur mesure dans un écrin historique

Lové dans ses jardins luxuriants, son horizon tout auréolé de sommets, le Palace Merano (99 chambres et suites) flirte avec l'éternité. Précurseur en matière de longévité dans son spa médical (avec laboratoire biologique et scanner Dexa – pour la densitométrie – intégrés), le premier d'Europe, l'établissement dispose d'un centre de bien-être de 6 000 m² complété en août dernier d'un Sport Recovery Lab, consacré à l'optimisation des performances physiques. Né sous la double impulsion du directeur des cures, le docteur Massimiliano Mayrhofer, et du coach de Zinedine Zidane (fidèle curiste depuis trente ans et désormais ambassadeur du Palace Merano), il propose des dispositifs de pointe pour les évaluations posturale, biomécanique, métabolique et cognitive, ainsi qu'un Dry Floating (flottaison sèche pour la détente profonde) et un Cryo Body (les bienfaits de la cryothérapie sans exposition directe avec l'eau glacée).

La méthode Revital, "men sana in corpore sano"

L'approche de bien-être holistique combine ici médecine traditionnelle chinoise, médecine occidentale, nutrition, techniques fonctionnelles et soins énergétiques pour renforcer la santé au quotidien, ralentir le vieillissement cellulaire, rééquilibrer le corps et l'esprit, détoxifier l'organisme et réactiver les fonctions vitales. On peut y suivre six cures différentes (de 4 à 6 jours) dont les toutes nouvelles : Sport

Performance, qui s'appuie sur les technologies du Sport Recovery Lab, et Post-Partum, adaptée aux besoins spécifiques des femmes après l'accouchement.

La cure testée : Sport & remise en forme

Après les bilans médicaux, bioénergétique et nutritionnel, mon programme est prêt et s'adaptera au fil des jours à mon état physique (et mental). Des cinq éléments de la médecine chinoise, j'apprends que l'eau (liée aux reins et à la vessie) identifie mon profil énergétique. Il servira de guide pour adapter les traitements y compris les massages énergétiques prodigués quotidiennement, après les séances d'hydrothérapie et de fangothérapie. L'alimentation, riche en antioxydants, est un pilier de la méthode Revital. L'objectif : alléger le travail du foie, des reins et des intestins, éliminer les toxines, réduire l'inflammation. J'opte pour le menu Revital Detox (avec un seul jour de jeûne et sans la purge !) ; c'est léger, mais le cadre (terrasse avec vue sur le jardin botanique), et les tisanes et mocktails adaptés permettent de tenir. Côté sport, mon coach cible le Pilates Reformer (pour mes os fragiles) et la musculation (pour renforcer mon métabolisme), séances complétées par trois randonnées actives. Bilan de la semaine (et trois perfusions de vitamines plus tard) ? J'ai perdu 4 kilos (un effet secondaire plus qu'un objectif), je dors mieux, mon ventre est heureux. Je suis repartie avec un plan d'action qu'aujourd'hui encore, je suis avec autant d'assiduité que de plaisir. ■ *B. M.*

Palace Merano (00.39.0473.271.000 ; [Palace.it](https://www.palace.it)). Cure Sport & remise en forme, à partir de 5 450 € sur 6 jours et de 3 900 € sur 4 jours. Forfait 3 visites médicales (obligatoire : 332 €). Hébergement, à partir de 2 275 € par personne en chambre double et de 2 870 € en individuelle.



Grèce EUPHORIA RETREAT

Dans le Péloponnèse, un refuge d'harmonie

Aux portes de Sparte, sur les hauteurs du village de Mystras, Euphoria Retreat apparaît comme un mirage de pierre et de lumière. Le Péloponnèse ici ne rugit pas : il s'étire en paysages apaisés, vallées fertiles, cyprès fuselés et montagnes bleutées. La route qui y mène traverse des champs d'oliviers centenaires, des vergers de citronniers, puis s'élève dans un silence bruisant d'aigles et de cigales. Le mont Taygète veille en sentinelle. En contrebas, les ruines byzantines, classées à l'Unesco, murmurent l'histoire. On arrive comme on entre dans un cloître, le cœur ralenti, les épaules desserrées. Un sentiment d'évidence. D'abandon. De lenteur retrouvée. Ici, marcher, contempler, respirer. Et parfois ne rien faire. Une retraite au sens le plus plein du mot.

Un lieu pensé comme un sanctuaire

Marina Efraimoglou, fondatrice des lieux, y a projeté son propre parcours de résilience. Ex-banquière devenue thérapeute, elle a puisé dans les médecines orientales et occidentales l'inspiration d'un lieu holistique, à la fois clinique de santé douce et refuge spirituel. Pierres naturelles, fresques, coupoles byzantines. Les 45 chambres et suites, sobres et chaleureuses, s'ouvrent sur la forêt ou le château en ruine. Au milieu du spa, une rotonde creusée dans la roche abrite un bassin circulaire suspendu, fosse aquatique presque mystique d'où s'élèvent, dans un jeu sonore envoûtant, les chants profonds des baleines.

Une alchimie entre science et énergie

Euphoria s'adresse au corps autant qu'à l'âme. Chaque séjour débute par un bilan médical précis : biomarqueurs, respiration, nutritionnel. Puis vient l'expérience. Hammam rituel, sauna infrarouge, soins énergétiques, thérapie par inhalation NanoVi™ : un traitement antioxydant avancé, conçu pour réduire le stress, la fatigue et les inconforts physiques. Mais aussi massages au bol tibétain, tai-chi au lever du jour, méditation guidée dans la pinède... Chaque geste, chaque souffle, chaque lumière a sa place. Plusieurs retraites sont proposées : Emotional Harmony, Inner & Outer Glow, Wellbeing Detox, Weight Metabolic Management, ou la toute nouvelle Signature Advanced Medical Holistic Longevity,



On arrive comme
on entre dans un cloître,
le cœur ralenti,
les épaules desserrées

qui associe innovations médicales et approche énergétique. Et l'assiette aussi soigne le cœur. Au restaurant Gaia, la cuisine consciente est aussi joyeuse que précise : légumes racines caramélisés, soupe d'agrumes au gingembre, salade de betterave à la pistache. On savoure, on se régénère, on se réjouit.

Notre cure Wellbeing Detox : une traversée intérieure

Cinq jours pour purifier le corps, mais aussi pour s'alléger de soi. Après un entretien initial, un protocole cousu main est défini : menus sur mesure, tisanes médicinales, jus verts, respiration consciente, drainage lymphatique. Le corps frémit, lutte parfois, puis s'abandonne. Le sport et les marches méditatives ouvrent les poumons ; les soins enveloppants libèrent tensions et stagnations. Vers le quatrième jour, une clarté nouvelle émerge. La peau se lisse, les pensées s'apaisent – on tente la méditation, le sommeil devient profond. En fin de séjour, un plan personnalisé prolonge l'éveil. À Euphoria, rien ne s'impose. Tout s'infuse. ■ *Y.-B. G.*

Euphoria Retreat (00.30.273.130.6111 ; [Euphoriaretreat.com/fr/](https://euphoriaretreat.com/fr/)). Retraite Wellbeing Detox de 5 nuits : 3 000 € sans l'hébergement. Et à partir de 470 € la nuit en B & B. Soit 5 350 € le séjour complet.

STAVROS HABAKIS : ALESSANDRO MOGGI ; EUGENIA MAFFEI ; ALTEA SOFTWARE SRL, MARCO SARTOR